

અટકાવવાના ઉપાયો

ઝાડા ન.....સા.....ડો...



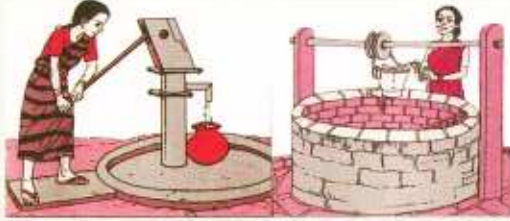
નાખ નિયમિત કાપવા.



સાબુથી હાથ ધોવા.



ડોયાનો ઉપયોગ કરવો.



કુવા, નળ કે હેન્ડપંપનું પાણી પીવું.



સંકાસ કરવા જાજરૂનો ઉપયોગ કરવો.



રસોઈ કરતા પહેલા
સાબુ-પાણીથી હાથ ધોવા.



શાકભાજી બરાબર
ઘોઈને વાપરવા.



ખોરાક-પાણી
ઢાંકેલા રાખવા.

આવૃત્તિ : બીજી, મે-૨૦૧૧

કિંમત રૂ. ૧૫/-

-: પ્રકાશક :-

એક્શન રીસર્ચ ઇન કોમ્યુનીટી હેલ્થ (ARCH)

નગારીયા, ધરમપુર, જિ. વલસાડ-૩૯૬૦૫૦

ફોન : (૦૨૬૩૩) ૨૪૦૪૦૮, ૨૮૩૨૩૨

પરિકલ્પના અને મુદ્રક : માર્ક ક્રિએશન - ૯૯૭૪૦૦૯૨૮૬

ઝાડા તેમજ પેટની અન્ય તકલીફો

(ઝાડા, મરડો, ફૂમિ, પેટમાં દુખાવો...)



-: આલેખ :-

ડૉ. દક્ષિણ પટેલ

એક્શન રીસર્ચ ઇન કોમ્યુનીટી હેલ્થ (ARCH)

પાયનતંત્રની રચના અને કાર્યો :

આપણે જે ખોરાક, પાણી લઈએ તે જે જે અવયવમાંથી પસાર થાય તેને પાયનતંત્ર કહેવાય છે. જેમ કે, મોં, અન્નનળી, જઠર, નાનું આંતરડું, મોટું આંતરડું.....

- મોઢામાં ખોરાકને દાંત વડે ચાવવાથી તેનો ઝીણો ભૂકકો થાય છે. લાળગ્રંથિમાંથી તેમાં લાળ-રસ ભળે છે. આ ઝીણો ખોરાક અન્નનળીમાં થઈને જઠરમાં જાય છે.
- જઠરમાં બધો જ ખોરાક બરોબર વલોવાઈને એકરસ થાય છે. વળી તેમાં ઝરતા જઠર રસની મદદથી અમૂક ખોરાકનું પાયન પણ થાય છે.
- ત્યાંથી પ્રવાહી ખોરાક નાના આંતરડાના પહેલા ભાગ પક્વાશયમાં જાય છે. અહીં ક્લેજામાંથી પિત્તરસ, અને સ્વાદુપિંડમાંથી પાયકરસો ભળે છે, જેની મદદથી ખોરાક પચે છે.
- નાનું આંતરડું ૨૦' જેટલું લાંબુ હોય છે. તેની સૌથી અંદરની દિવાલમાં ખાસ પ્રકારના કોષ હોય છે, જેના દ્વારા પચેલો ખોરાક શોષાઈને લોહીમાં ભળે છે. આવી રીતે પચેલો ઝીણો ખોરાક લોહી મારફતે શરીરના બધાં જ ભાગમાં પહોંચી શરીરને જરૂરી શક્તિ આપે છે.
- હવે પાયન થયા વગરનો ખોરાક અને પાણી મોટા આંતરડામાં પહોંચે છે. અહીં બાકીનું પાણી શોષાય છે. નહીં પચેલો ખોરાક છેલ્લા ભાગ મળાશયમાં એકઠો થઈ છેવટે મળ તરીકે બહાર નીકળે છે.



ઝાડા

સામાન્ય રીતે ત્રણ કે તેથી વધુ વાર અને ઢીલા કે પાણી જેવા ઝાડા થાય અને રાત્રે પણ ઉઠીને જવું પડે, પેટમાં દુખાવો થાય, ઉબકા આવે કે તાવ આવે ત્યારે ઝાડા થયેલા કહેવાય.



ઝાડાના જંતુ

ઝાડા કેમ થાય ?

- ઝાડા થાય એટલે આપણે જાણીએ કે ખાવામાં-પીવામાં કંઈક આવી ગયું હશે. ખરેખર ખાવા-પીવામાં નરી આંખે દેખાય નહીં એવા ખૂબ જ નાનાં જંતુઓ ભળવાથી ઝાડા થાય છે. અથવા તો ખરાબ પ્રકારના કેમિકલ ભળવાથી કે એલ્જી કરે તેવો ખોરાક ખાવાથી ઝાડા થાય છે.

ઝાડા વખતે શું થાય ?

- દૂષિત ખોરાક-પાણીમાં રહેલ ઝાડાના જંતુ આંતરડાની દિવાલ ઉપર સોજો કરે છે.
- આ જંતુમાંથી નીકળતા ઝેરી પદાર્થ શરીરના કોષમાંથી પાણી અને ક્ષારને ખેંચી આંતરડામાં લાવે છે, આ પાણી-ક્ષાર ઝાડા વાટે નીકળી જાય છે.
- આમ શરીરને જરૂરી પાણી અને ક્ષાર ઝાડા વાટે નીકળી જવાથી શરીર સૂકાય છે. તેથી ઘડી ઘડી તરસ લાગે, જીભ-હોઠ સૂકાય, ચામડીમાં કચલી પડે અને નાના બાળકોને તો ખૂબ ઝાડા થાય તો જીવનું જોખમ પણ થઈ શકે છે.

ખોરાક-પાણીને કઈ રીતે દુષિત થાય ?

જે વ્યક્તિને ઝાડા થયા હોય તેના મળમાં ઝાડાના જંતુ હોય છે. આ જંતુ કઈ કઈ રીતે ખોરાક કે પાણીમાં ભળી તેને દુષિત કરે તે જોઈએ.

- બહાર ખુલ્લામાં સંડાસ કરવાથી મળમાં રહેલા જંતુ માટીમાં ભળે. ખાસ કરીને ચોમાસામાં આ મળ વરસાદના પાણીમાં ભળી નદી-નાળામાં જાય છે. આ નદી-ખાડીનું પાણી પીવાથી, રસોઈમાં વાપરવાથી ઝાડા થાય છે. આથી જ ચોમાસામાં ઘણાંને ઝાડા થાય છે.
- ખુલ્લા મળ ઉપર માખી બેસી એ માખી ખુલ્લા ખોરાક ઉપર બેસે તો તે ખોરાકને દુષિત કરે છે. આવો ખુલ્લો ખોરાક ખાવાથી ઝાડા થાય.
- સંડાસ ગયા પછી હાથને બરાબર સાબુ-પાણીથી ધોવામાં ન આવે તો મળમાં રહેલા જંતુ હાથની આંગળી તેમજ નખમાં ચોંટી રહે છે. આવા હાથે રસોઈ કરવાથી-જમવાથી જંતુ ખોરાકમાં ભળે અને ખોરાકને દુષિત કરે છે.
- આવા હાથથી માટલામાં હાથ બોળીને પાણી લેવાથી પણ જંતુ માટલાના પાણીમાં ભળી તેને દુષિત કરે છે. આવું પાણી પીવાથી ઝાડા થાય.



ખુલ્લામાં સંડાસ જવાથી



દુષિત પાણી પીવાથી



ખોરાક પર માખી બેસવાથી



હાથ ઘોંચા વગર જમવાથી



હાથ બોળી પાણી લેવાથી

ઝાડા અટકાવવાના ઉપાયો

ઝાડા થતાં અટકાવવા માટે ઝાડાના જંતુ કોઈ પણ રીતે ખોરાક-પાણીમાં ન ભળે તે માટે નીચે જણાવ્યા પ્રમાણે કાળજી લેવી.

- ખુલ્લામાં સંડાસ જવાના બદલે ઘરના દરેક જણે ચોખ્ખા જાજરૂનો ઉપયોગ કરવો. કારણકે મળ ખુલ્લા વાતાવરણમાં હોય તો ઝાડા થાય છે. જે સંડાસના ઉપયોગથી જ અટકાવી શકાય.
- સંડાસ ગયા બાદ ઘરની દરેક વ્યક્તિએ, બાળકોએ પણ સાબુ-પાણીથી બરાબર હાથ ધોવા જોઈએ. જેથી આંગળી અને નખ પર ચોટેલો મળ સાફ થઈ જાય. એ જ રીતે જમતા પહેલાં, રસોઈ કરતા પહેલાં કે બાળકને જમાડતા પહેલાં પણ સાબુ-પાણીથી બરાબર ઘસીને હાથ ધોવા જોઈએ.
- માટલામાં હાથ બોળી પાણી લેવાના બદલે ડોયાનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.
- નખ નિયમિત કાપવા, જેથી નખને ચોટેલો મળ પેટમાં જાય નહીં.
- કૂવાનું કે હેન્ડપંપ (ડંકી) નું પાણી પીવું. જો ના છૂટકે નદી, ખાબોચિયાં કે વ્હેરીનું પાણી પીવું પડે તેમ હોય તો પાણી બરાબર ઉકાળીને પીવું. અથવા તો ૨૦ લિટર પાણીમાં દરરોજ કલોરીનની એક ટીકડી નાખી તે પાણી પીવું. આ પાણી ૨૪ કલાકમાં પીવું.
- ખોરાકને ખુલ્લો નહીં પણ ઢાંકેલો રાખવો જેથી તેના પર માખી ન બેસે.



સંડાસ કરવા જાજરૂનો ઉપયોગ કરવો.



સાબુ-પાણીથી હાથ ઘોઈ રસોઈ કરવી.



ડોયાથી પાણી લેવું.



હેન્ડપંપનું પાણી પીવું.



ખોરાક-પાણી ઢાંકેલા રાખવા.

ઝાડાની સારવાર



પાણીવાળા ઝાડા મોટા ભાગે બે-ત્રણ દિવસમાં એની મેળે જ મટી જતા હોય છે. તે દરમિયાન શરીરમાંથી પાણી નીકળી જવાથી શરીર સૂકાઈ ન જાય તેની કાળજી લેવી જરૂરી છે.

જેમ ઈનાળામાં છોડને પાણી પાવામાં ન આવે તો તે સૂકાઈ જાય તેમ ઝાડા વખતે જો શરીરને તરત જ પાણી-ક્ષાર ન મળે તો શરીર સૂકાઈ જાય છે.

- ઝાડા શરૂ થાય કે તરત જ ચોક્કસ માપ પ્રમાણે ખાંડ-મીઠાનું શરબત બનાવી પીવાનું શરૂ કરવું. આ શરબત ઓ.આર.એસ. તરીકે ઓળખાય છે.
- ઓ.આર.એસ. પેકેટમાં ખાંડ અને ક્ષારનું પ્રમાણ ખૂબ ચોક્કસ રાખવામાં આવે છે. સરકારી દવાખાને તે મફત મળે છે. દવાની દુકાને પણ તે મળે છે. તેમાં જણાવેલ પ્રમાણમાં પાણી લઈ ઓ.આર.એસ. પ્રવાહી બનાવવું.
- ઘરે આવું શરબત ખૂબ સસ્તામાં બનાવી શકાય છે. શેરીયા લોટામાં એક શેર ચોખ્ખું પાણી લઈ તેમાં બે આંગળી વડે ચિત્રમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે એક ચપટી મીઠું અને ચાર આંગળીનું ચાંગળું ભરીને અથવા માચીસની પેટી ભરીને ખાંડ નાખવી. આ રીતે તેનું ચોક્કસ માપ જળવાઈ રહે છે. ચોખ્ખી ચમચીથી પાણી બરાબર હલાવી આ શરબત પીવું.



ઓ.આર.એસ. પેકેટ વિશે :



- ઓ.આર.એસ. પેકેટમાં ૧૩.૫ ગ્રામ ગ્લુકોઝ અથવા ૨૭ ગ્રામ ખાંડ, ૨.૬ ગ્રામ મીઠું, ૨.૯ ગ્રામ સોડિયમ સાઈટ્રેટ અને ૧.૫ ગ્રામ પોટેશિયમ ક્લોરાઈડ હોય છે.
- ઝાડા થાય ત્યારે આ પેકેટ ૧ લીટર પાણીમાં ઉમેરવું. આ પાણી જેટલી વાર તરસ લાગે તેટલી વાર પીવું. નાના બાળકને દર અડધા કલાકે થોડું થોડું આ શરબત પીવડાવવું.
- બજારમાં અલગ અલગ નામના પેકેટ મળતા હોય છે. તે પેકેટ પરની સુચના વાંચીને તે પ્રમાણે પાણી ઉમેરી શરબત બનાવવું. ખાસ કરીને ઉપર મુજબના માપ હોય તેવા પેકેટ ખરીદવા સારા.

ઝાડાના દર્દીને ગ્લુકોઝના બાટલા ક્યારે ચઢાવવા પડે?

દર્દીને સતત ઝાડા કે ખૂબ ઉલ્ટીઓ થતી હોય જેથી પેટમાં કશું જ ન ટકે અને શરીરમાંથી ખૂબ પાણી-ક્ષાર નીકળી ગયા હોય ત્યારે જ બાટલા ચઢાવવાની જરૂર પડે છે.



- ગ્લુકોઝ સલાઈનના એક બાટલામાં ૨૫ ગ્રામ ગ્લુકોઝ (પાંચ ચમચી ગ્લુકોઝ) અને ૫ ગ્રામ (એક ચમચી) મીઠાનું પ્રમાણ હોય છે. જેની કિંમત આશરે સો રૂપિયા જેટલી આપવી પડે. ગ્લુકોઝના બાટલા જેટલી જ શક્તિ બે ગ્લાસ લીંબુનું શરબત પીવાથી મળી રહે છે. તેથી જ સાધારણ ઝાડા હોય તો બાટલાની જરૂર નથી.
- બાટલા ચઢાવવામાં જો તેના સોય કે સેટ પૂરતાં ચોખ્ખા ન હોય તો રીએક્શન આવે. આ ઉપરાંત તેનાથી કમળો, એઈડ્સ જેવાં જીવલેણ રોગો પણ થઈ શકે. આથી જ હાલમાં બાટલા ચઢાવતી વખતે તૈયાર ડિસ્પોઝેબલ સેટ વાપરવામાં આવે છે.

અન્ય સારવાર

- ૮૦% ઝાડામાં કોઈપણ પ્રકારની દવાની જરૂર નથી. ફક્ત ઓ.આર.એસ. નું શરબત સારામાં સારો ઉપાય છે.
- ઝાડા બંધ કરવા માટે બજારમાં જાત જાતની દવા-ગોળીઓ મળે છે. ઘણાં લોકો જાતે દવાની દુકાનમાંથી આવી દવા લે છે. ખરેખર ડોક્ટરને પૂછ્યા વગર કોઈ દવાઓ લેવી જોઈએ નહીં.

આ દવાઓ કઈ રીતે બીનજરૂરી છે ?

- કેઓલિન, પેક્ટીન જેવી દવા આંતરડામાં રહેલા પાણીને શોષી લે છે તેથી ઝાડો ઘટ્ટ દેખાય છે. પણ ખરેખર શરીરમાંથી આંતરડામાં આવતા પાણીનું પ્રમાણ ઓછું થતું નથી. તેથી આપણે ખોટી ભ્રમણામાં રહી ખાંડ-મીઠાનું શરબત ઓછું લઈએ છીએ.
- અમુક ગોળીઓ (લોમોટીલ, લોમોફેન, ઈમોડિયમ...) આંતરડાનાં હલન-ચલનને ઘટાડી દે છે. આથી આપણને એવું લાગે કે ઝાડા મટી ગયા. આના લીધે જંતુ ઝાડા વાટે બહાર નીકળવાના બદલે આંતરડામાં જ વધુ સમય રહે છે. આથી ઝાડા લાંબો સમય ચાલે છે. આમ આવી ગોળીઓ ફાયદા કરતાં નુકશાન વધુ કરે છે.

ઝાડામાં એન્ટિબાયોટિક્સ ક્યારે લેવી ?

- જો ઝાડામાં લોહી-પરુ નીકળે તો ઝાડા જીવાણુને લીધે હોઈ શકે. તેથી ત્યારે (એન્ટિબાયોટિક્સ) જીવાણું મારવાની દવા લેવી પડે. ઘણી જાતની એન્ટિબાયોટિક્સ દવાની દુકાનમાં મળે છે. ડૉક્ટરને પૂછીને એન્ટિબાયોટિક્સનો ૫-૭ દિવસનો કોર્સ પૂરો કરવો ખૂબ જ જરૂરી છે.

નાના બાળકમાં ઝાડાની સારવાર

- નાના બાળકના શરીરમાં કુલ પાણી ઓછું હોય છે. તેથી જો બાળકને ખૂબ ઝાડા થાય તો તે જલ્દીથી ગંભીર થઈ જાય છે. તેમને તો પાતળા ઝાડાની શરૂઆત થાય કે તરત જ ખાંડ-મીઠાનું શરબત કે ઓ.આર.એસ. પીવડાવવાનું શરૂઆત કરી દેવું ખૂબ જરૂરી છે.
- બાળકને દિવસમાં પેશાબ વારંવાર અને આછો પીળો થાય તો ચિંતા કરવી નહીં.



- બાળકને તરસ લાગે તેટલી વાર અથવા તો સંડાસ જાય પછી આશરે અડધાથી એક ગ્લાસ જેટલું ખાંડ-મીઠાનું શરબત પીવડાવવું, શરબત ચોખ્ખા ગ્લાસ કે ચોખ્ખી વાટકી-ચમચીથી પીવડાવવું. દરરોજ તાજું શરબત પીવડાવવું. આગલા દિવસનું વાસી શરબત ઢોળી દેવું.

બાળક ગંભીર છે તે કેવી રીતે ખબર પડે?

- બાળક ચપળ અને રમવાને બદલે સૂનમૂન પડી રહે, ઢીલું લાગે અથવા ખૂબ ચીડીયું થઈ જાય, સતત રડયા કરે.
- પેશાબ ઓછો થાય, ખૂબ પીળો થાય, ઝાડા સિવાયના સમયમાં જો પેશાબ થાય નહીં તો બાળક ગંભીર કહેવાય.
- મોં અને જીભ સુકાયેલા લાગે. આંખો ઊંડી ઊતરી ગયેલી લાગે. માથામાં તાળવાનો ભાગ બેસેલો લાગે.



- ચામડી પર ચપટી ભરીને છેડી દેવાથી તે મૂળ સ્થાનમાં જવાને બદલે તેમાં કચલી પડેલી રહે.
- બાળક ઘાવી શકે નહીં, પ્રવાહી પી શકે નહીં, બધું ઉલ્ટી કરી નાખે. ખેંચ આવે કે બેભાન થઈ જાય.
- આવા બાળકને તરત સારવાર ન મળે તો તેમને જીવનું જોખમ થઈ શકે છે. તેનું મૃત્યુ થઈ શકે છે. આમ બાળક ગંભીર જણાય પણ મોઢેથી પ્રવાહી લઈ શકે એવી હાલતમાં હોય ત્યારે તેને સતત શરબત કે ઓ.આર.એસ. પીવડાવતા રહી તરત હોસ્પિટલમાં લઈ જવો.



ઝાડા વિશેની ખોટી માન્યતાઓ

ખોટી વાત :

ઝાડા થાય ત્યારે પાણી → ખરેખર પાણી આપવાનું બંધ કરવાથી તો પીવાનું બંધ કરી દેવું, શરીર સુકાય અને ખૂબ અશક્તિ લાગે. નાનું કાટણકે પાણી પીવાથી બાળક તો ગંભીર બની જાય. તેથી ખાંડ-પાતળા ઝાડા વધુ થાય : મીઠાનું શરબત તેમજ અન્ય પ્રવાહી/પાણી ચાલુ જ રાખવું જોઈએ.

ઝાડા ચાલુ હોય તો ખોરાક → હકીકતમાં આપણે જે ખાઈએ તે તરત ખાવો નહીં. ખાવાથી તરત નીકળતું નથી, પણ ખોરાક ખાઈએ ત્યારે ઝાડા કરવા દોડવું પડે. : મોટા આંતરડાનું હલન-ચલન વધી જવાથી તરત ઝાડા કરવા જવું પડે છે. આથી ખોરાક ચાલુ રાખવો નહીંતર અશક્તિ આવી જાય.

ખરેખર તો આંતરડા જંતુને મારવા હટાવવાનું કામ કરે જ છે. તે આરામ કરતું નથી. ખોરાક લેવાથી તો શરીરને જરૂરી શક્તિ મળે છે. જો કે ઘણાંને તે સમયે ખીચડી, દહીં, ભાત, ફળ જેવો ખોરાક વધુ માફક આવે છે અને તળેલો મસાલાવાળો ખોરાક ઓછો માફક આવે છે. જે ખોરાક ભાવે અને ફાવે તે ખાઈ શકાય છે.

ઉલ્ટી થવી



- ઉલ્ટી ઘણાં રોગમાં થાય. ખાસ કરીને ઝાડા સાથે ઉલ્ટી થાય, મેલેરિયા કે આધાશીશીમાં ઉલ્ટી થાય, સગર્ભા બહેનને પહેલા ત્રણ મહિના ઉલ્ટી થાય, બસ કે ગાડીમાં મુસાફરી કરતી વખતે ઉલ્ટી થાય....
- ઉલ્ટી વખતે જઠરમાં નહીં પચેલો ખોરાક, પાણી અને પિત્ત મોં વાટે બહાર આવે છે.

- બીજી દવા લેતા પહેલાં ઉલ્ટી બંધ કરવાની ગોળી સૌથી પહેલી લેવી જરૂરી છે. કારણ કે ઉલ્ટી બંધ ન થાય તો બીજી સારવાર આપવાની તકલીફ પડે છે.

સારવાર :

- ઉલ્ટી બંધ કરવા માટે ઘણી જાતની ગોળીઓ આવે છે. જેવી કે, મેટાક્લોરપ્રોમાઈડ, પ્રોક્લોરપેરેઝીન (સ્ટેમેટીલ), ડોમપેરીડોમ વગેરે.
- આ ગોળી ખાવાના અડધા ક્લાક પહેલાં લેવી, જેથી ખાવાનું ટકી રહે. ડૉક્ટરની સલાહ મુજબ લેવી. સાથે સાથે જે રોગને લીધે ઉલ્ટી થતી હોય તેની પણ સારવાર કરાવવી.

જો ઝાડા-ઉલ્ટી બે-ત્રણ અઠવાડીયા કરતા પણ લાંબો સમય ચાલે તો તે બીજા ઘણાં કારણોને લીધે હોઈ શકે. આવું થાય તો મોટા દવાખાને કે હોસ્પિટલમાં જઈ તપાસ સારવાર કરાવવી જરૂરી છે.



મરડો (અમીબાયેસીસ)



મરડો પણ ઝાડાના જેવો જ ચેપી રોગ છે. તે અમીબા નામના એક કોષી પરોપજીવી જંતુથી થાય છે, તેને અમીબાયેસીસ પણ કહેવાય છે.

મરડામાં શું તકલીફ થાય ?

- પેટમાં ચૂંક આવે, ખાસ કરીને લાંબા સમયથી પેટમાં ઘીમું ઘીમું દુખ્યા કરતું હોય. આખું શરીર દુખે, હાથ-પગ ઢીલા લાગે.
- સંઝાસ ઢીલો-પોચો થાય, બે ત્રણ વાર જવું પડે. તેમાં સફેદ ચીકણ પડે કે ફીણ જેવો થાય. ઝાડા જવાની ઘડી ઘડી શંકા થયા કરે અને લાંબા સમય સુધી બેસી રહેવું પડે.
- જો કે ઘણાંને કોઈ ફરિયાદ હોતી નથી. તે લોકો પોતે હેરાન થતા નથી પણ તેમના મળમાં અમીબાના ઈંડા જતાં હોવાથી બીજાને રોગ ફેલાવી શકે છે.
- અમીબાયેસીસના જંતુ મોટા આંતરડામાં સોજો કરે છે. તેથી પેટ ઉપર દબાવતા દુટીની આસપાસ અને પેઢાની આજુબાજુ દુઃખાવો થાય છે.

મરડો કેવી રીતે થાય છે?

- મરડો પણ ઝાડાની જેમ જ અમીબાનાં જંતુ જે ખોરાક કે પાણીમાં ભળ્યા હોય તેવો ખોરાક ખાવાથી થાય છે.
- સંઝાસ ગયા પછી સાબુથી હાથ ન ધોવાથી, ખૂલ્લામાં સંઝાસ કરવાથી, નખમાં મેલ ભરાવાથી, ખોરાક પર માખી બેસવાથી, બજારનો ખુલ્લો વાસી ખોરાક ખાવાથી... આમ પૂરતી ચોખ્ખાઈ ન રાખવાથી મરડો થાય છે.



બજારનો ખુલ્લો કે વાસી ખોરાક ખાવાથી....

નિદાન :



માઈક્રોસ્કોપમાં દેખાતા અમીબાના જંતુ

- મરડો થયો હોય તે વ્યક્તિના મળમાં અમીબાના ઈંડા અને જંતુ એમ બંને જતા હોય છે. આ જંતુ નરી આંખે દેખાતા નથી પણ મળને માઈક્રોસ્કોપમાં જોતા તેમાં અમીબાના ઈંડા (સીસ્ટ) કે પુખ્તવયના અમીબા જોવા મળે છે.

સારવાર

- મરડામાં મેટ્રાનીડેઝોલ નામની ગોળી ખૂબ અસરકારક છે અને સસ્તી પણ છે. જો કે મરડા માટે અન્ય ગોળીઓ જેવી કે ટિનીડાઝોલ પણ મળે છે.

મેટ્રાનીડેઝોલનો ડોઝ

ઉંમર	મેટ્રાનીડેઝોલ	સવારે (૬ વાગે)	બપોર (૨ વાગે)	રાત્રે (૧૦ વાગે)	કુલ કેટલા દિવસ	કુલ ગોળી
૧૫ વર્ષથી વધુ	૪૦૦મી. ગ્રામ	●	●	●	૫ દિવસ	૧૫ ગોળી
૫ થી ૧૫ વર્ષ	૨૦૦મી. ગ્રામ	●	●	●	૫ દિવસ	૧૫ ગોળી
૫ વર્ષથી ઓછી	૧૦૦મી. ગ્રામ	●	●	●	૫ દિવસ	૮ ગોળી

- મેટ્રાનીડેઝોલ જમ્યા પછી જ લેવી. આ ગોળી દારૂ-માદક પીણા સાથે લેવી નહીં, નહીંતર તેની આડઅસર થાય છે.
- સગર્ભાબહેનોએ શરૂઆતમાં ત્રણ મહિના ડોક્ટરને પૂછ્યા વગર લેવી નહીં.

ગોળીની શું આડઅસર થાય?

- ગોળી લેવાથી મોટાભાગનાને તકલીફ થતી નથી પણ કોઈકને ઉબકા-ઉલ્ટી થાય, મોંમાં ઘાતુનો સ્વાદ આવતો હોય એવું લાગે છે. આવું થતું હોય તો ડોક્ટરને બતાવી મરડાની અન્ય સારવાર કરી શકાય.

પેટનો દુઃખાવો



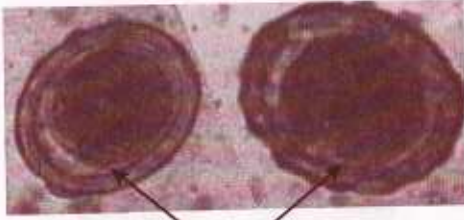
ગેસ, અપચો થવો

- જો પેટ ભારે ભારે લાગે, ડુંટીની આસપાસ દુખે, ગેસ જેવું લાગે, ઝાડા-મરડા જેવું કંઈ ન હોય તો તે અપચાને લીધે હોઈ શકે. આ દુખાવો ઉંઘમાંથી ઉઠાડે નહીં તો ચિંતા કરવી નહીં.
- અપચાની ગોળી (સોડા-જીંજર-મીન્ટ કે તેના જેવી) લઈ શકાય. આ ગોળી લીધા બાદ પણ જો પેટનો દુખાવો ચાલુ રહે તો તેનું કારણ જાણવા ડોક્ટરને બતાવવું.

પેટના દુખાવાના અન્ય કારણો

- પેટની અંદર આવેલા કોઈપણ અવયવમાં રોગ થાય તો પેટમાં દુખાવો થાય. જેમ કે કલેજા કે પિત્તાશયમાં સોજો આવવો, પિત્તાશયમાં પથરી પડવી, પેશાબમાં પાક થવો, મૂત્રપિંડમાં પથરી થવી, એપેન્ડીક્સમાં સોજો આવવો, જઠર કે પકવાશયમાં ચાંદુ પડવું, બેનોમાં ગર્ભાશય કે અંડાશયમાં રોગ થવા વગેરે...
- આ બધાં ગંભીર કારણો છે જેનું નિદાન દવાખાને કે હોસ્પિટલમાં કરાવવું પડે. આ રોગોમાં જો દર્દીને સમયસર સારવાર ન મળે તો દર્દી ગંભીર પણ થઈ શકે.

કૃમિ



કૃમિના ઈંડા

- આજે પણ મોટા ભાગના લોકો એવું જ માને છે કે ખાંડ-ગોળ ખાવાથી કૃમિ પડે છે. ખરેખર કૃમિ ગળપણ ખાવાથી નહીં પણ ખોરાક સાથે માટીવાળી વસ્તુ ખાવાથી પડે છે. માટીમાં કૃમિના ઈંડા હોય છે. કોઈ પણ રીતે જો આ માટી ખોરાક-પાણીમાં ભળે તો કૃમિ થાય. ખાસ કરીને બહાર ખુલ્લામાં સંડાસ કરવા જવાથી કૃમિ પડે છે.

સંડાસ બાંધવું સારું કે ખૂલ્લામાં સંડાસ જવું સારું ?

ઘણાં એવું વિચારે કે ઘર આગળ કે ઘરની અંદર કઈ સંડાસ બંધાય !! એને બદલે ઘરથી દૂર ખૂલ્લામાં સંડાસ જવું વધુ સારું, ઘરમાં તો ગંદકી ના આવે. પરંતુ ખૂલ્લામાં સંડાસ ગયા બાદ મળ સૂકાય છે. ત્યારબાદ પવન સાથે જંતુથી ભરેલ મળનાં ઝીણાં કણ બધી બાજુ ઉડે છે અને ઘર આગળ આવીને ખોરાકમાં ભળે છે. હવે આવો ખોરાક ખાવાથી જંતુ શરીરમાં દાખલ થાય અને ઝાડા-મરડો-કૃમિ જેવાં પેટનાં રોગો થાય. જ્યારે બાંધેલા સંડાસમાંથી તો મળનો નિકાલ ગટર વ્યવસ્થા મારફત ખૂબ દૂર થાય છે. તેથી ઝાડા-મરડો-કૃમિ થાય નહિ.

દરેક કૃમિ વિષે માહિતી

- કૃમિ મુખ્ય ચાર પ્રકારના હોય છે.
(૧) આંકડી કૃમિ (૨) ગોળ કૃમિ (૩) દોરી કૃમિ (૪) ચપટા કૃમિ

આંકડી કૃમિ :

- આંકડી કૃમિ નરી આંખે દેખાતા નથી. તે બીજા બધાં કૃમિ કરતાં ગંભીર છે. કારણ કે તે શરીરમાંથી લોહી ચૂસી એનિમીયા એટલે કે પાંડુરોગ કરે છે.
- આંકડી કૃમિના ઈંડા મળ વાટે નીકળી માટીમાં ભળે છે. ભેજવાળા વાતાવરણમાં માટીમાંજ ઈંડાનો વિકાસ થઈ તેમાંથી લારવા (ઈયળ) બને છે.
- ખુલ્લા પગે ચાલવાથી પગના તળિયાની ચામડીમાંથી આ લારવા શરીરમાં દાખલ થઈ લોહીમાં ભળે છે. ત્યાંથી તે ઘણી જગ્યાએ થઈને છેવટે આંતરડામાં પહોંચે છે.
- આંતરડાની દિવાલમાં લાખોની સંખ્યામાં આ કૃમિ ચોંટી તેમાંથી લોહી ચૂસે છે. આમ લાખો કૃમિ રોજ થોડું થોડું લોહી પીએ તેથી લોહીની ફિકાશ (એનિમીયા) થાય છે.
- આથી જ આંકડી કૃમિ થઈ હોય તો એનિમીયાની સારવાર કરવી પણ ખૂબ જરૂરી છે. તે માટે આયર્નની ગોળી લાંબો સમય (૩-૪ મહિના) લેવી.

ગોળ કૃમિ :

- ગોળ કૃમિ લાંબા અળસિયા જેવી હોય છે. તે ઝાડા વાટે અને કોઈક વાર ઉલ્ટી વાટે બહાર નીકળે છે. તે ખોરાક દ્વારા મોં વાટે દાખલ થાય છે.



દોરી કૃમિ :

- દોરી કૃમિ પડતી વધુ જોવા મળે છે. આ પાતળી દોરી જેવી કૃમિ નરી આંખે જોઈ શકાય છે.
- તેના ઈંડા ખોરાક દ્વારા મોં વાટે દાખલ થાય છે અને મળાશયમાં ચોંટી રહે છે. તેથી સંડાસના ભાગે ખંજવાળ આવે છે. નખથી તે ભાગ ખંજવાળવાથી ઈંડા નખમાં ચોંટી રહે છે. હવે આવા હાથ વડે ખાવાથી ફરીને ફરી કૃમિ થયા કરે છે.

ચપટી કૃમિ :

- નામ પ્રમાણે આ કૃમિ ચપટાં દેખાય છે. તે ખાસ કરીને કાચું રંધેલું માંસ ખાનારને થાય છે.

કૃમિ કઈ રીતે શરીરમાં દાખલ થાય ?

- આંકડી કૃમિ સિવાયનાં બધા જ કૃમિ મોં વાટે ખોરાક પાણી દ્વારા શરીરમાં દાખલ થાય છે.

- જેને કૃમિ થયા હોય તેનાં મળની સાથે કૃમિના ઈંડા બહાર નીકળે છે. ખુલ્લામાં સંડાસ જવાથી આ ઈંડા માટીમાં ભળે છે. આ માટીનું ધોવાણ થાય ત્યારે માટીવાળું પાણી વેરી-નદી-તળાવમાં જાય. આવું દૂષિત પાણી પીવાથી કૃમિના ઈંડા પેટમાં દાખલ થાય છે.



ખુલ્લામાં સંડાસ જવાથી

- માટીવાળી શાક-ભાજી પાણીથી ધોયા વગર ખાવાથી, વાસણ માટીથી ધોવાથી એમ અનેક રીતે માટીમાં રહેલા કૃમિના ઈંડા ખોરાકમાં ભળે તો કૃમિ થાય છે.



માટીથી વાસણ ધોવાથી

- અમુક નાના બાળકોને માટી ખાવાની ટેવ હોય તો પણ કૃમિ પડે.

સારવાર :

- કૃમિની સારવાર ખૂબ જ સસ્તી અને સરળ છે. બધી જ જાતના કૃમિ માટે આલ્બેન્ડેઝોલ નામની એક ગોળી એક જ વાર લેવાની હોય છે. ૨ વર્ષથી મોટી ઉંમરના બધાએ એક આખી ગોળી લેવી. બે વર્ષથી નાના બાળકોએ આ ગોળી લેવી નહીં.



આલ્બેન્ડેઝોલ નામની એક ગોળી લેવી

- ગોળ કૃમિ અને દોરી કૃમિમાં પિપરાઝીનની ગોળી અને ચપટી કૃમિ માટે નિક્લોસાઈડની ગોળી પણ ડૉક્ટરને પૂછીને લઈ શકાય છે.

કૃમિ અટકાવવાના ઉપાય

કૃમિના ઈંડા માટીમાં રહેતા હોવાથી કોઈપણ રીતે માટી ખોરાકમાં ના ભળે તેની ખાસ કાળજી લેવી જરૂરી છે.

- કૃમિ અટકાવવા જાજરૂનો ઉપયોગ કરવો ખૂબ જરૂરી છે. દરેક ઘરે સસ્તા જાજરૂ પણ બાંધવા જ જોઈએ. બહાર ખુલ્લામાં અને ખાસ કરીને કૂવા-તળાવ પાસે સંડાસ કરવા જવું નહીં. બાળકને પણ ઘર નજીક સંડાસ જવા બેસાડવો નહીં. બંધ જાજરૂમાં જવાથી કૃમિનો સીધો નિકાલ થઈ જાય છે અને કૃમિ ફેલાતા અટકાવી શકાય છે.



- સંડાસ જઈ આવ્યા બાદ ઘરના બધાંએ માટીથી નહીં પણ સાબુથી કે રાખથી બરાબર હાથ ધોવા.



- વાસણ પણ માટી બદલે રાખ કે સાબુના પાવડરથી સાફ કરવા.

- શાકભાજી-ફળ પણ છુટ પાણીથી બરાબર ધોઈને વાપરવા. જેથી તેના પરની માટી નીકળી જાય.



- આંકડી કૃમિ દાખલ થતા અટકાવવા ખૂલ્લા પગે નહીં પણ પગમાં ચંપલ - બુટ પહેરીને ચાલવું.

- માંસ-મટન ખાતા હોય તેણે તે બરાબર રાંધીને ખાવાથી, પ્રાણીઓના માંસથી ફેલાતા ચપટા કૃમિનો ચેપ અટકાવી શકાય છે.



પાચનતંત્ર

ખોરાકનું જ્યાં પાચન થાય....

શરીરના તે અંગો મળી પાચનતંત્ર કહેવાય.

ખોરાકનો કોળિયો મોઢામાં ચવાય...

લાળ બળે, ખોરાક મીઠો થાય.

અન્નનળી મારે ઘક્કા, જઠરમાં લઈ જાય...

મશક જેવી આ કોથળીમાં ખોરાક વલોવાય.

જઠરની ઘંટીમાં ખોરાક પિલાતો જાય...

એસિડ, પાચકરસો ખોરાકમાં બળતા જાય.

પ્રવાહી પહેંચે પકવાશયમાં,

નાના આંતરડાની સફર શરૂ થાય.

સ્વાદુપિંડના પાચકરસો ખોરાકને પચાવતા જાય.

નામ નાનું પણ લાંબુ એવું નાનું આંતરડું...

૬ મીટરના આંતરડામાં ઘટકો પચીને લોહીમાં જાય,

નાનામાંથી મોટા આંતરડામાં બાકી બચે તે જાય,

પાણી પાછું શોષાય અને મળદ્વાર વાટે મળ બહાર ફેંકાય.

બાર કલાકની આ સફર બાદ ઘટકો શરીરમાં ઠાબલ થાય,

શકિત-ઊર્જા આપવા તે બળતણરૂપે વપરાય.

ઝાડા, મરડો, કૃમિ થવાના કારણો



ખુલ્લામાં સંડાસ જવાથી



ખુલ્લામાં સંડાસ જવાથી



હાથ ઘોસા વગર જમવાથી



હાથ ઘોસા વગર જમવાથી



ખોરાક પર માખી બેસવાથી



નખમાં મેલ ભરાવાથી



દુષિત પાણી પીવાથી



બજારમાં ખુલ્લો ખોરાક ખાવાથી



હાથ બોળી પાણી લેવાથી



માટીથી વાસણ ઘોવાથી